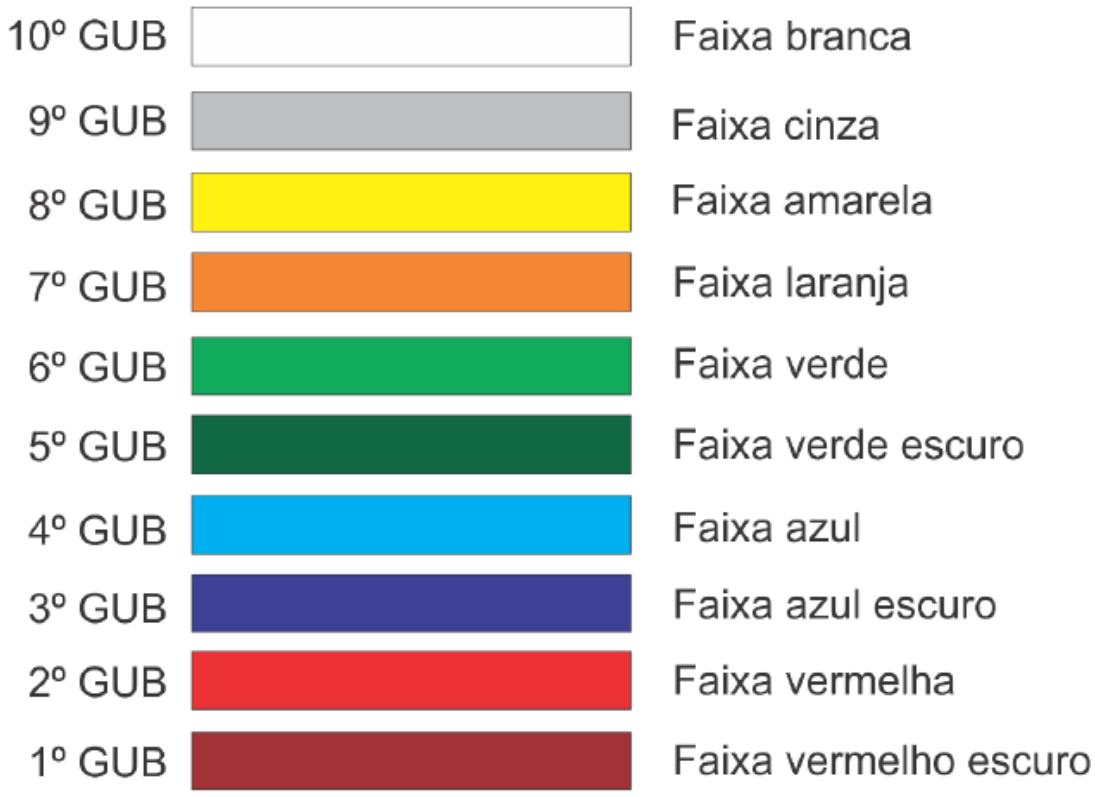
FGTKD
FEDERAÇÃO GOIANA DE TAEKWONDO

APOSTILA DE TAEKWONDO

FAIXAS COLORIDAS



www.fgtkd.com.br

Telefone. (64) 9 9921-6464 ***CNPJ 04.209.798/0001/37***
WebSite: www.fgtkd.com.br ***E-mail :*** federacaogoianatkd@hotmail.com

HISTÓRIA DO TAEKWON-DO

De origem coreana, taekwondo significa “a arte de usar os pés e as mãos na luta”. Há mais de dois mil anos, o rei Ching Heung, da 24ª dinastia Silla, formou uma tropa de elite com guerreiros especialistas em combates corporais. Batizado de Hwa Rang Do, o grupo funcionava como os samurais japoneses. Além de exímios lutadores usando armas como lança, arco e flecha e espada, os integrantes dessa tropa se especializaram em artes marciais, em especial o soo bak, que utilizava amplamente os pés e as mãos. No período da dinastia Koryo (924-1392), os mestres desenvolveram 25 posturas de luta, cujas técnicas formaram a base para o nascimento do taekwondo que se conhece hoje.

Após a invasão japonesa na Coreia, que durou de 1909 a 1945, as artes marciais praticadas pelos coreanos foram proibidas. Eles só retomaram o hábito de treiná-las após o fim da Segunda Guerra Mundial, em 1945.

O nome taekwondo só passou a ser adotado na metade da década de 1950, quando, ainda sob os efeitos da Guerra da Coreia, travada entre 1950 e 1953, o general Choi Hong-hi teve sucesso na empreitada de unir diversas escolas de diferentes estilos de arte marcial sob uma única luta, batizada de taekwondo. Em 1964, realizou-se o primeiro campeonato nacional na Coreia e, em 1965, foi fundada a Korea Taekwondo Federation.

No Brasil, a modalidade foi introduzida em 1970, com a chegada do mestre Song Min Cho a São Paulo. O primeiro Campeonato Brasileiro aconteceu em 1973, ano em que foi fundada, na Coreia do Sul, a World Taekwondo Federation (WTF), entidade que organizou, já em 1973, o primeiro Campeonato Mundial.

Nas Olimpíadas de Seul-1988 e de Barcelona-1992, o taekwondo participou como esporte de exibição. Ficou ausente dos Jogos de Atlanta-1996 e retornou em Sydney-2000, quando foi incluído no programa olímpico e passou a valer medalhas.

Medalha para o Brasil

Nas Olimpíadas de Pequim-2008, a lutadora **Natália Falavigna** conquistou a medalha de bronze e se tornou a única atleta do taekwondo brasileiro até hoje a subir no pódio olímpico.

O que é POOMSAE (Forma): São sequências de movimentos de defesa e ataque, contra um adversário imaginário. O Grau de dificuldade aumenta conforme a o praticante evolui dentro da Arte. Seu treino consiste em movimentos dentro de um diagrama. Desenvolvido a partir de uma base científica de constituição muscular e óssea, associados à intensidade de força aplicada, exige-se muito esforço e tenacidade na prática dos POOMSAE.

O que é Kyorugui (Luta): É o combate corpo a corpo entre os praticantes, nas competições, os atletas de Taekwondo devem golpear seus adversários com os pés e mãos para marcar pontos ou nocauteá-los. Os chutes podem atingir qualquer parte do corpo acima da cintura e que esteja coberto por protetores. Os socos, por sua vez, só podem acertar o peito do adversário. Cada combate tem três assaltos, sendo que, cada um com duração de dois minutos e intervalos de 1 minuto entre eles. Os lutadores são divididos em categorias conforme o seu peso e graduação (Faixas) e vence o combate quem fizer mais pontos dentro do tempo dos 3 rounds ou nocautear o adversário.

Fonte: http://www.brasil2016.gov.br

CONHECIMENTOS GERAIS DO TAEKWON-DO

1. **O que é Taekwon-do?**
   É a arte de defesa e ataque com os pés e as mãos.
2. **Onde nasceu o Taekwon-do e quando?**
   Na Coréia em Silla, aproximadamente 2000 anos.
3. **Quem trouxe o Taekwondo para Goiás?**
   Grão Mestre José Celestino Sobrinho – 8° DAN
4. **Quem trouxe o Taekwon-do para o Brasil, quando e onde?**
   Grão Mestre Sang Mim Cho, em 1970, para a cidade de São Paulo.
5. **O que significa COI?**
   Comitê Olímpico Internacional.
6. **O que significa COB?**
   Comitê Olímpico Brasileiro.
7. **O que significa FGTKD?**
   Federação Goiana de Taekwondo.
8. **O que significa CBTKD?**
   Confederação Brasileira de Taekwon-do.
9. **O que significa PATU?**
   Pan-América Taekwon-do Union.
10. **O que significa WT?**
    Federação Mundial de Taekwon-do.
11. **O que significa Ku Ki Won?**
    Estilo unificado de Taekwon-do.
12. **O que significa Kwon Jang Nim?**
    Grão Mestre acima de 7º Dan.
13. **O que significa Sam Bom Nim?**
    Mestre de 4º a 6º Dan.
14. **O que significa Kio Sam Nim?**
    Faixa Preta de 1º a 3º Dan.
15. **O que significa Jô Kio Nim Sam?**
    Faixa vermelha Escura 1° Gub. (Auxiliar do Professor)
16. **Nome do Presidente da FGTKD?**
    Grão Mestre José Ricardo Favorito – 7° Dan
17. **Nome do Presidente da CBTKD?**
    Grão Mestre Alberto Cavalcante Maciel Junior- 7° Dan
18. **O que significa a palavra Taekwon-do?**
    Tae: Pés - Kwon: Mãos - Do: Caminho
19. **Quais os princípios do Taekwon-do?**
    Cortesia, Integridade, Perseverança, Autocontrole, Espírito Indomável.
20. **Qual a base do Taekwon-do?**
    Disciplina
21. **Qual o nome do seu Professor?**
    R : _____
22. **Qual o nome do mestre do seu professor?**
    R: _____
23. **Qual o nome do Grão Mestre do seu Mestre?**
    R: _____
24. **Qual era o nome do grupo formado por aristocratas militantes coreanos?**
    Hwo Rang Do

25. Qual era o juramento do Hwo Rang Do?

- Obediência ao Rei;
- Respeito ao País;
- Lealdade para com os amigos;
- Nunca recuar diante do inimigo;
- Só matar quando não tiver alternativa.

26. Qual era o nome dos três reinos antagônicos da Coréia?
Silla, Kogurryo e Baek Je.

38. O Taekwon-do tinha vários estilos, em que ano ocorreu a unificação e o responsável?
Em 1977**,** pelo Dr. Um Yong Kim.

27. Quando foi realizado o 1º Campeonato de Taekwon-do no Brasil e Brasileiro?
Em 1973, no Estado do Rio de Janeiro. Brasileiro em 1973, no Estado de São Paulo.

28. Qual o juramento do Taekwon-do?

- Eu Prometo:
- Observar as regras do Taekwon-do;
- Respeitar professores e meus superiores;
- Nunca fazer mal uso do Taekwon-do;
- Construir um mundo mais pacífico;
- Ser campeão da Liberdade e da Justiça.

29. O que é Do-Djan?
Sala de aula de Treinamento. (Tatame)

30. O que é Bal Ki Sul e Ki Bom Dom Tcha?
Técnica de pés e Técnica de mãos

31. Em que ano o TaeKwon-do se tornou Esporte Olímpico?
No dia 04 de setembro de 1994.

BASE DO TAEKWON-DO: - DISCIPLINA

CUMPRIMENTO - No Taekwon-do, como em todas as artes orientais, muita atenção é dada a educação, ao comportamento de uma maneira geral e principalmente ao respeito. Daí a importância que tem o modo de cumprimentar professores e colegas.

SAUDAÇÃO - O cumprimento normal é a inclinação do Corpo (num ângulo aproximado de 45 graus), em sinal de respeito. Aquele que saúda diz “TAEKWON” e o outro responde da mesma forma.

SAUDAÇÃO Á BANDEIRA - No Taekwon-do, ao se dar início a qualquer aula ou competição esportiva, todos saúdam as bandeiras da Coréia e do Brasil. Esta saudação de sentido, e levando-se a mão direito ao lado esquerda do peito, dirigindo o olhar as bandeiras.

UNIFORME / DO-BOK - É muito importante mantê-lo sempre apresentável, sendo proibido colocar sobre ele qualquer inscrição ou emblema sem aprovação do KIO-SAN-NIN (Professor), O TAEKWONDISTA não pode fumar nem tomar bebida alcoólica quando estiver utilizando o DO-BOK. Gola Preta **Faixas Pretas**, Golas brancas ***Faixas Coloridas***.

PRINCÍPIOS DO TAEKWON-DO

CORTESIA – INTEGRIDADE – PERSEVERANÇA - AUTOCONTROLE -ESPÍRITO INDOMÁVEL.

CORTESIA → Antigamente, as regras eram muito mais rígidas do que hoje. Assim por exemplo, seria considerada uma grave falta de respeito um aluno pisar na sombra de seu professor. Leis como essa se estendia também à relação entre alunos mais e menos graduados.

Muito dos velhos costumes se mantém até hoje, mas o essencial é o aluno entender cortesia como combinação da modéstia, delicadeza e do humanismo que devem estar presentes em todos praticantes de Taekwon-do.

INTEGRIDADE → Este princípio refere-se ao sentido de justiça e de responsabilidade que cada praticante deve ter para consigo próprio e para com os outros. É importante que cada um conheça a si mesmo e as suas limitações.

PERSEVERANÇA → Este é o princípio da Força de vontade e espírito de sacrifício indispensável à prática de todas as artes marciais e objetivos almejados à sua vida.

AUTOCONTROLE → A falta de controle é o primeiro passo para a derrota. Seja qual for à situação, mantenha a calma e nunca se deixe levar pela raiva.

ESPÍRITO INDOMÁVEL → O praticante de Taekwon-do deve mostrar ser corajoso, audaz e firme em todas as circunstâncias, sem hesitações.

EXPLICAÇÃO SOBRE FAIXAS E POOMSÊS

TI – Significa faixa. As diferentes graduações são observadas pela cor da faixa.

GUB – Significa graduação de faixa colorida. **DAN** – Significa graduação de faixa preta

Os GUBs obedecem à seguinte ordem decrescente	**Poomsê de cada graduação**
10º Gub – faixa branca	Saju Ap Tchagui – chutes em 4 direções
9º Gub – faixa cinza	Saju Thirigui – Defesa e ataque em 4 direções
8º Gub – faixa amarela	Te Guk Il Jang
7º Gub – faixa laranja	Te Guk I Jang
6º Gub – faixa verde claro	Te Guk San Jang
5º Gub – faixa verde escura	Te Guk Sa Jang
4º Gub – faixa azul clara	Te Guk O Jang
3º Gub – faixa azul escura	Te Guk Iuk Jang
2º Gub – faixa vermelha	Te Guk Tchil Jang
1º Gub – faixa vermelha escura	Te Guk Pal Jang
Os DANs obedecem à seguinte ordem crescente	**Poomsê de cada graduação**
1º Dan – Faixa Preta (Kio San Nim)	Kuriô poomsê
2º Dan – Faixa Preta (Kio San Nim)	Kum Gang poomsê
3º Dan – Faixa Preta (Kio San Nim)	Tae Back poomsê
4º Dan – Faixa Preta (Sa Bom Nim)	Pyong Hwon poomsê
5º Dan – Faixa Preta (Sa Bom Nim)	Ship Jin poomsê
6º Dan – Faixa Preta (Sa Bom Nim)	Ji Tae poomsê
7º Dan – Faixa Preta (Kwon Jang Nim)	Chum Kwon poomsê
8º Dan – Faixa Preta (Kwon Jang Nim)	Han Sôo poomsê
9º Dan – faixa Preta (Kwon Jang Nim)	Il Yol poomsê

NUMEROS EM COREANO

NUMERAL			ORDINAL		
01	**HANÂ**	Um	01º	**IL**	Primeiro
02	**DULL**	Dois	02º	**I**	Segundo
03	**SET**	Três	03º	**SAN**	Terceiro
04	**NET**	Quatro	04º	**SA**	Quarto
05	**TARSOT**	Cinco	05º	**O**	Quinto
06	**IOR-SOT**	Seis	06º	**IUK**	Sexto
07	**ILIGOP**	Sete	07º	**TCHIL**	Sétimo
08	**YOLDOL**	Oito	08º	**PAL**	Oitavo
09	**AHOB**	Nove	09º	**KU**	Nono
10	**YOL**	Dez	10º	**SIB**	Décimo

ORDENS DE COMANDO EM COREANO			
TCHARIOT	Posição de sentido	**KI-RAB**	Grito forte
TCHUM-BI	Preparar	**BAN-ZAN**	Concentração mental
SHI-DJAK	Começar	**TIRO-TORA**	Meia volta
KIAN-LHE	Saudação	**TA-CHI**	Repetir
CHI-O	À vontade em forma (no mesmo lugar)	**MURUP-KURO**	Ajoelhar
RE-TCHIÔ	Liberado (fora de forma)	**IRÔ-SO**	Levantar
KUMAN	Terminar	**AN-JDA**	Sentar
YOL-TCHUN-CHIO	Descansar com as mãos para trás	**PARÔ**	Cessar
BAL-PA-CUA	Troca de pé com grito	**KIO-SAN-NIM**	Profesor
KUKI E DERRAIO, KIAN-LHE	Saudação às bandeiras	**UEN**	Esquerdo
DIO KIO MIN SAM	Auxiliar do Professor	**ORUN**	Direito
KURIO UE MACHO	Com comando	**MAKO**	Sequencia movimento
KURIO UO PCHE	Sem comando	**TCHIRIGUI**	Ataque RETO
TCHIGUI	Ataque de fora para dentro	**TEREGUI**	Ataque dentro para f.

NOMENCLATURA BASICA EXCENCIAL DO TAEKWONDO - (PARA TÉCNICAS DE PÉS E MÃOS)			
AP	frente	**ARE**	abaixo da faixa
YOP	lado	**MONTON**	meio
TIT PAL	pé de trás	**OLGUL**	acima do pescoço
APAL	pé da frente	**TCHIRIGUI**	ataque de frente
SAGUI	posições fundamentais básicas	**TCHAGUI**	chute
TCHE-KJARE	técnicas no mesmo lugar	**TCHAGO**	Sequencia chutes
BANDE	a perna corresponde à mesma base	**MAKI**	defesa
JUMOK	mão fechada	**PAKAT**	para fora
TIMIO	pular	**AN**	para dentro
PALMOK	antebraço	**BARO**	Base trocada
BALBADAK	sola do pé	**JHOGANI**	canela
AP-TCHUK	sola do pé próximo aos dedos	**BAL DUNG**	peito do pé

POSIÇÕES BÁSICAS FUNDAMENTAIS (SAGUI)

1. MOA-SAGUI pés juntos
2. NARANI-SAGUI pés separados largura do ombro
3. TCHU TCHUM-SAGUI base lateral pés separados duas larguras de ombro
4. AP-SAGUI base curta frontal
5. AP-KUBI base longa frontal
6. TIT KUBI base 90º Graus lateral, ambos as pernas flexionadas, peso 70% na perna de trás e 30% na perna da frente

SEQUÊNCIA DE SOCO:

A. TCHU TCHUM JUMOK MONTON TCHIRIGUI
Pés separados duas larguras de ombro socar no meio.

B. NARANI JUMOK MONTON TCHIRIGUI
Pés largura do ombro, socar no meio.

C. MOA JUMOK MONTON TCHIRIGUI
Pés juntos socar no meio.

JURAMENTO DO ALUNO	***JURAMENTO DO ATLETA***
JURO	**JURO**
OBSERVAR AS REGRAS DO TAE KWON DO;	JURO RESPEITAR MEUS ADVERSÁRIOS;
RESPEITAR OS INSTRUTORES E MEUS SUPERIORES	JURO COMPETIR COM LEALDADE;
NUNCA FAZER MAU USO DO TAE KWON DO;	JURO RESPEITAR OS REGULAMENTOS DA COMPETIÇÃO;
CONSTRUIR UM MUDO MAIS PACÍFICO;	JURO RESPEITAR OS JUIZES E MEUS SUPERIORES;
SER CAMPEÃO DA LIBERDADE E DA JUSTIÇA.	JURO SER HUMILDE NA VITÓRIA E PACIENTE NA DERROTA.
	ASSIM JURO

JURAMENTO DO DOJAN

NÓS TREINAMOS NOSSOS CORPOS E MENTES;
E NOS EMBRENHAMOS NO ESPÍRITO DAS ARTES MARICIAIS;
NÓS RESPEITAMOS NOSSOS PAIS; E SOMOS FIEIS A NOSSA NAÇÃO;
NOS ACATAMOS OS REGULAMENTOS DESTA ACADEMIA;
E ESTAMOS ABSOLUTAMENTE SOB AS ORDENS DO MESTRE.

CÓDIGO DE CONDUTA DO TAEKWONDISTA
(10 itens básicos)

01 – *Saudar e Respeitar os Mestres, Professores e colegas, dentro e fora do DOJAN.*

02 *– Fazer saudação individual ao entrar e sair do DOJAN.*

03 *– Treinar sempre com o DOBOK completo (escudos da Federação e academia) e limpo.*

Obs.: *O DOBOK* ***gola preta*** *é de uso exclusivo dos Faixas Pretas (Acima de 15anos) e* ***Gola preta/vermelha*** *(POOM até 14anos) e o de* ***gola branca*** *dos coloridos.*

04 *– No Dojan é expressamente proibido qualquer tipo de brincadeira.*

05 *– Cair 1.000 vezes sem se render ao inimigo.*

Obs.: *Não se deve desistir de nenhum objetivo seja ele na escola, em casa ou no Dojan persista sempre para conquistar seus ideais como discípulo do TKD.*

06 *– Tirar boas notas e ter bom comportamento nos estudos seja no Colégio ou na Academia.*

07 *– Qualquer queixa sobre a Academia ou seus membros deverão ser comunicados diretamente ao professor ou mestre responsável;*

08 *– O Atleta não deve denegrir a imagem do TKD ou demonstrar Espírito Fraco.*

Obs.: *Deve ter conhecimento total sobre: Regras de arbitragem, regras de competição e regras de exame de graduação e nunca, jamais perder o controle ou agredir com palavrões ou atos de indisciplina,* ***mesmo se achar que foi lesado.*** *(Deve manter a calma e procurar os meios responsáveis para sanar o problema)*

09 *– O Taekwondista deve repudiar a calúnia, ser íntegro em suas ações e preservar os seus ideais.*

10 *- O Taekwondista deve ter controle de seus atos e cultivar sempre o Espírito Indomável.*

FAIXA BRANCA - 10º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Conhecimentos gerais sobre o TAE KWON DO (prova escrita)
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – TCHEDJARE	Técnica de soco parado
04 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
05 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
06 – SA DJU AP TCHAGUI	Seqüência de chute frontal em quatro direções
07 – RAQUETE	Técnica livre (altura meio e rosto, salto frontal)

.

03 - TCHEDJARE (Técnica de soco Parado)

*01 – **TCHUM TCHUM SAGUI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI**: Soco no meio em duas aberturas de ombro (aponta o braço direito, abre a perna esquerda e soca o com o braço esquerdo.)*
*02 – **NARANI SAGUI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI**: Soco no meio em uma abertura de ombro.*
*03 – **MOA SAGUI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Soco no meio com os pés juntos.*

04 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

*** BASES**

01 – **AP SAGUI DU PALMOK RETCHIO ARE MAKI:** Base frontal curta, pés apontados para frente, dupla defesa com a mão fechada ao lado do corpo abaixo da faixa.
02 – **AP KUBI DU PALMOK RETCHIO ARE MAKI:** Base frontal longa, joelho da frente flexionado, perna de trás alongada, pés para frente, dupla defesa com a mão fechada ao lado do corpo abaixo da faixa.

*** TÉCNICAS**

01 – **AP KUBI, PALMOK ARE MAKI:** Base longa, defesa com o antebraço abaixo da faixa (Mão fechada).
02 – **AP KUBI, PALMOK TOLHO MONTON MAKI:** Base longa, defesa de fora para dentro em semicírculo no meio com a mão fechada.
03 – **AP KUBI, AN PALMOK MONTON MAKI:** Base longa, defesa de dentro para fora no meio com a mão fechada.
04 – **AP KUBI, PALMOK OLGUL MAKI:** Base longa, defesa com o antebraço acima da cabeça (Mão fechada).
05 – **AP KUBI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Base longa, soco no meio.
06 – **AP KUBI, JUMOK OLGUL TCHIRIGUI:** Base longa, soco no rosto.
07 – **AP KUBI, DU SONKUT TCHIRIGUI:** Base longa, dois dedos atacando os olhos.
08– **AP KUBI, SONKUT OPOT TCHIGUI:** Ataque com a ponta dos dedos na garganta.
09 – **AP KUBI, DU SONAL TOLHO MOC TCHIGUI:** Ataque duplo com as duas facas de mão no pescoço. (As duas mãos saem abertas ao lado da cabeça).

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

Obs. Técnicas Paradas 01/02executadas na base AP KUBI DUL PALMOK RECHTIO ARE MAQUI. 03 e 04 AP SAGUI DUL PALMOK KODRO MONTON MAKI.

*01 – **AP TCHAGUI**: Chute frontal com flexão do joelho bate com a ponta da sola do pé.*
*02 – **AP TCHAOLEGUI:** Levantar a perna frontal acima da cabeça (Sem flexionar o joelho).*
*03 – **PAKAT TCHAGUI:** Chute semicírculo de dentro para fora na cabeça.*
*04 – **AN TCHAGUI:** Chute semicírculo de fora para dentro na cabeça.*

- *Em movimento na base AP SAGUI*

*05 – **AP SAGUI BANDAL TCHAGUI:** Chute semicírculo com o peito do pé no meio.*
*06 – **AP SAGUI TIMIO ABAL AP TCHAGUI:** Base curta passa o pé de trás e bate com o da frente, pulando.*

FAIXA CINZA - 09º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Conhecimentos gerais sobre o TAE KWON DO
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
05 – SA DJU TCHIRIGUI	Seqüência de defesa e ataque em quatro direções
06– RAQUETE	Técnica livre (altura meio e rosto, salto lateral)

02 - BASES (Movimento)

01 – **AP SAGUI, DU PALMOK RETCHIO ARE MAKI:** Base curta, defesa dupla com antebraço ao lado do tronco. (Os dois antebraços cruzam na altura do tórax com mão fechada).
02 – **AP KUBI, DU PALMOK RETCHIO ARE MAKI:** Base longa, defesa dupla com antebraço ao lado do tronco. (Os dois antebraços cruzam na altura do tórax com mão fechada).

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **AP KUBI, DU PALMOK OKURO ARE MAKI:** Base longa, dupla defesa com as mãos cruzadas e fechadas abaixo da faixa.
02 – **AP KUBI, DU PALMOK OKURO OLGUL MAKI:** Base longa, dupla defesa com as mãos cruzadas e fechadas acima da cabeça
03 – **AP KUBI, DU SONAL OKURO ARE MAKI:** Base longa, dupla defesa com as mãos cruzadas e abertas abaixo da faixa.
04 – **AP KUBI, DU SONAL OKURO OLGUL MAKI:** Base longa, dupla defesa com as mãos cruzadas e abertas acima da cabeça.
05 – **AP KUBI, BARO JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Base longa, soco contrário no meio.
06 –**AP KUBI, PALMOK ARE MAKO, APROKA, AP KUBI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Base longa, defesa abaixo da faixa avança e soca no meio.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

Obs. Técnicas Paradas executadas na base AP SAGUI DUL PALMOK RECHTIO ARE MAKI.

01 – **AN TCHAGO, PAKAT TCHAGUI:** Chute de fora para dentro com sola do pé no rosto, chute de dentro para fora com a faca do pé no rosto.

- *Em movimento na base AP SAGUI*

02 – **TIT PAL TOLHO TCHAGUI:** Chute com o peito do pé no rosto.
03 – **TIT PAL MIRO TCHAGUI,** Base curta, chute com a sola do pé no abdômen de frente.
04 – **TIT PAL BANDAL TCHAGO, TIT PAL TOLHO TCHAGUI,** Base curta, chute com o peito do pé no abdômen, avança e chuta com o peito do pé no rosto.

Obs. (mais as técnicas de chutes da graduação de faixa branca)

FAIXA AMARELA - 08º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Ordem de comandos do TAE KWON DO
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK - IL DJAN**	Poomsê de faixa **amarela (18 movimentos)**
06– RAQUETE	Técnica livre (altura meio e rosto, salto lateral e frontal)
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (sombra)
08 – SEBAN QUIORUGUI	Luta combinada com 03 ataques. *(3 de Mão / 3 de chutes)*

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

**** Base***

01 – **TIT KUBI, DU PALMOK RETCHIO ARE MAKI:** Base 90º graus com os dois braços defendendo ao lado do tronco.

**** Técnicas***

01 – **AP SAGUI, PALMOK ARE MAKI:** Base curta, defesa com a mão fechada abaixo da faixa.
02 – **AP SAGUI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Base curta, soco no meio.
03 – **AP KUBI, PALMOK ARE MAKO, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI:** defesa com o antebraço abaixo da faixa e soca parado, contrário a perna da frente.
04 – **AP SAGUI, PALMOK TOLHO BARO MONTON MAKI:** Base curta, defesa em semicírculo de fora para dentro ao meio do corpo, contrário a perna da frente.
05 – **AP SAGUI, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI:** Base curta, soco contrário a perna da frente.
06 – **AP SAGUI, PALMOK OLGUL MAKI:** Base curta, defesa com a mão fechada acima da cabeça.
07 – **TIT PAL AP TCHAGO, AP SAGUI, JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Chute frontal com flexão do joelho, pé de trás pisa na frente na base curta, socando no plexo.
08 – **AP KUBI, SONAL MONTON MAKI:** Base longa, defesa com a faca da mão ao meio do corpo, a mão que defende cruza por fora.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

*** Base TIT KUBI (Movimento)**

01 – **TIT PAL, BANDAL TCHAGUI:** chute com o peito do pé no abdômen.
02 – **TIT PAL**, **TOLHO TCHAGUI:** chute ao rosto com o peito do pé.
03 – **TIT PAL, YOP TCHAGUI:** Chute com a faca do pé no meio.
04 – **TORA YOP TCHAGUI:** Giro pelas costa e chute com o faca do pé no meio.
05 – **TIT PAL NERIO TCHAGUI:** chute de cobertura atingindo o calcanhar ou a sola do pé na cabeça.

FAIXA LARANJA - 07º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Ordem de comando
02 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
03 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***04 –* TEGUK I DJAN**	Poomsê de faixa **amarela ponteira verde (18 movimentos)**
05 – RAQUETE	Técnica livre
06 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (sombra)
07 – SEBAN QUIORUGUI	Luta combinada com 03 ataques. *(3 de Mão / 3 de chutes)*

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **AP SAGUI, PALMOK ARE MAKO, APROKA AP KUBI JUMOK MONTOM TCHIRIGUI:** Defesa com antebraço abaixo da faixa avança com base longa atacando com soco no plexo.
02 – **AP SAGUI PALMOK TOLHO BARO MONTON MAKI:** defesa em semicírculo de fora para dentro ao meio do corpo.
05 – **AP SAGUI PALMOK OLGUL MAKI:** Base curta, defesa acima da cabeça, mão fechada.
06 – **TIT BAL AP TCHAGO, AP SAGUI JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Chute frontal com flexão do joelho pisa na frente com base curta com soco no plexo.
07 – **AP KUBI SONAL MONTON MAKI**: Defesa com a faca da mão de dentro para fora no meio.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

*** Base TIT KUBI (Movimento)**

01 – **APAL BANDAL TCHAGUI:** Cruza pela frente a perna de trás e chuta a perna da frente com o peito do pé no meio.
02 – **APAL TOLHO TCHAGUI:** Cruza pela frente a perna de trás e chuta a perna da frente com o peito do pé no rosto.
03 – **APAL YOP TCHAGUI:** Cruza por traz e chuta com o lado do pé da frente nas costelas.
04– **APAL FURIO TCHAGUI:** Cruza por traz e chuta em semi-circulo com a sola do pé no rosto.

Obs. (mais as técnicas de chutes da graduação de amarela)

FAIXA VERDE CLARA - 06º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Nomenclaturas básicas do poomsê da graduação.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK SAN DJAN**	Poomsê de faixa **verde (20 movimentos)**
06 – RAQUETE	Técnica livre
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (sombra)
08 – DUBAN QUIORUGUI	Luta combinada com 02 ataques. *(3 de Mão / 3 de chutes)*

KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

****Técnicas***

01– **AP SAGUI, PALMOK ARE MAKI:** Base curta, defesa com a mão fechada abaixo da faixa.
02 - **TIT PAL AP TCHAGO, AP KUBI DUBAN JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI:** Chute frontal pisa na frente e desfere dois socos, último soco lado contrário a perna da frente.
03 – **AP SAGUI, SONAL TOLHO BARO MOC TCHIGUI:** Ataque com a faca da mão de fora para dentro ao pescoço na base curta.
04 – **TIT KUBI, SONAL MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE APAL, AP KUBI, BARO JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Base 90 graus, defesa com a faca da mão ao meio do corpo, parado avança o pé da frente para a base longa e desfere um soco ao plexo contrário a perna da frente.
05 – **AP SAGUI, PALMOK TOLHO BARO MONTON MAKI:** Defesa com a mão fechada de fora para dentro no meio contrário a perna da frente na base curta.
06 –**AP SAGUI, PALMOK ARE MAKO, BARO JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** defende com o antebraço abaixo da faixa e soca contrária a perna da frente.
07 – **TIT PAL AP TCHAGO, AP SAGUI PALMOK ARE MAKO, BARO JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Chute frontal com o pé de trás, pisa na frente base longa, defendendo com o antebraço abaixo da faixa e soca contrária a perna da frente.
08 – **TIT KUBI SONAL MONTON YOP MAKI**: Base 90 Graus, Defesa com a faca da mão de dentro para fora lateral no meio.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

☞ **PARADO** *(Base Tit Kubi Dul Palmok Kodro Montom Yop Maki)*

01 – **TIT PAL BANDAL TCHAGUI:** Chute em semicírculo com o peito do pé no meio.
02 – **TIT TCHAGUI:** Giro pela costa com o calcanhar no meio.
03 – **TIT BAL TOLHO TCHAGUI:** Chute em semicírculo com o peito do pé no rosto.
04 – **TIMIO TIT TCHAGUI:** Pulando e girando pela costa com o calcanhar no meio.

☞ **MOVIMENTO** *(Base Tit Kubi Dul Palmok Kodro Montom Yop Maki)*

01 – **BANDAL TCHAGO, TIT TCHAGUI:** Chute com o peito do pé no meio e giro pela costa com o calcanhar.
02 – **TIT PAL DUBAN NARE TCHAGUO, TIT TCHAGUI:** Salto com chute duplo com o peito do pé no abdômen e giro pela costa com o calcanhar.
03 – **TIT PAL FURIÔ TCHAGUI:** Chute em semicírculo com a sola do pé no rosto.
04 – **TOLHO TCHAGO, TIT TCHAGUI:** Chute com o peito do pé no rosto e giro pela costa com o calcanhar.
05 –**TORA RENDION APAL BANDAL TCHAGUI:** Gira pela costa e chuta com o pé da frente no meio.
06 – **TORA RENDION APAL TOLHO TCHAGUI:** Gira pela costa e chuta com o pé da frente no rosto.

FAIXA VERDE ESCURA - 05º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Nomenclatura básica do poomsê da graduação.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK SA DJAN**	Poomsê de faixa **verde ponteira azul (20 movimentos)**
06 – RAQUETE	Técnica livre
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (sombra)
08 – DUBAN QUIORUGUI	Luta combinada com 03 ataques. *(3 de Mão / 3 de chutes)*

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **TIT KUBI, DU SONAL KODRO MONTON YOP MAKO, APROKA AP KUBI SONKUT KODRO SEOR TCHIRIGUI**: Defesa dupla coma as mãos abertas ao meio e avança na base longa com a palma da mão defende de cima para baixo com e fura no plexo com as pontas dos dedos.
02 – **AP KUBI, TEVI PON BARÔ MOC TCHIGUI:** As duas mãos saem abertas, uma defende o rosto e a outra ataca o pescoço ao mesmo tempo, contrário a perna da frente.
03 – **TIT BAL AP TCHAGO, AP KUBI BARÔ JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Chute frontal com o pé de trás e soco contrário a perna da frente.
04 – **TIT BAL YOP TCHAGO, TIT KUBI, DU SONAL KODRO MONTON YOP MAKI:** Chute lateral com o lado do pé, base 90 Graus, dupla defesa com a mão aberta no meio.
05 – **TIT KUBI, PAKAT PALMOK MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE TIT BAL AP TCHAGO, TIT KUBI PALMOK TOLHO BARÔ MONTON MAKI:** Defesa de dentro para fora com a parte interna do antebraço, chute frontal com flexão do joelho, recua defendendo de fora para dentro ao meio do corpo contrário a perna.
06 – **TIT BAL AP TCHAGO, AP KUBI TUN JUMOK AP OLGUL TCHIRIGUI:** Chute frontal, pisa na frente na base longa e ataca com a cota da mão ao rosto.
07 – **AP SAGUI PALMOK TOLHO MONTON MAKO, BARÔ JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Defesa com antebraço de fora para dentro ao meio do corpo e desfere um soco frontal contrário a perna da frente.
08 – **AP KUBI PALMOK TOLHO MONTON MAKO, DUBAN JUMOK MONTON TCHIRIGUI:** Defesa com o antebraço de fora para dentro, e desfere dois socos ao meio do corpo.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

- PARADO
Obs. (mais as técnicas de chutes da graduação de verde)

01 – **TIT PAL DUBAN AP TCHAGUI**: Chute frontal com a ponta do pé, no abdômen e no queixo.
02 – **TIT PAL DUBAN TOLHO TCHAGUI:** Chute semicírculo com o peito do pé no abdômen e no rosto.
03 – **TIT PAL DUBAN YOP TCHAGUI**: Chute lateral com a faca do pé, no joelho e no queixo.
04 – **TIT PAL TORA DUBAN YOP TCHAGUI**: Chute lateral com a faca do pé, no joelho e no queixo.

- MOVIMENTO

05 – **TIT PAL TORA FURIO TCHAGUI:** Chute girando pela costa com o calcanhar no rosto.
06 – **TIMIO TORA RENDION APAL BANDAL TCHAGUI:** Girando pelas costas pulando e chutando a perna da frente no tronco.
07 – **TIMIO TORA RENDION APAL TOLHO TCHAGUI:** Girando pelas costas pulando e chutando a perna da frente no rosto.

FAIXA AZUL CLARA - 04º GUB

* Obs.: A partir da graduação de azul treinar técnicas sem tradução.

01 – PARTE TEÓRICA	Nomenclatura básica do poomsê
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK O DJAN**	Poomsê de faixa **azul (20 movimentos)**
06 – RAQUETE	Técnica de pé e mão (01) minuto
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores)
08 – RABAN QUIORUGUI	Luta combinada com 01 ataque. *(5 Mistas entre Mão e Chutes)*
09 – KIOPA	1 Quebramento com a mão ou pé.

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **AP KUBI PALMOK ARE MAKO, TIROKA, NILL TCHAN SAGUI ME JUMOK NERIO TCHIGUI:** Defesa com antebraço abaixo da faixa e recolher em seguida a perna da frente na base curta 90 Graus, atacar com a mão em forma de martelo.
02 – **AP KUBI PALMOK TOLHO MONTON MAKO, PALMOK TOLHO BARO MONTON MAKI:** Defesa com antebraço em semicírculo de fora para dentro ao tronco repetindo o mesmo com o outro braço.
03 – **TIT BAL AP TCHAGO, AP KUBI TUN JUMOK AP OLGUL TCHIRIGO, PALMOK TOLHO BARÔ MONTON MAKI**: Chute frontal com a perna de trás, caindo na base longa, atacando com as costas da mão no rosto, e defendendo com o antebraço em semicírculo de fora para dentro.
04 – **TIT KUBI, SONAL MONTON YOP MAKO, APROKA AP KUBI PALKUB TOLHO KODRO TOC TCHIGUI:** Base 90 Graus, defesa com a faca de mão lateral no meio, ataque a mandíbula com o cotovelo batendo de fora para dentro este sendo auxiliado pela outra mão aberta e o punho fechado.
05 – **TIT BAL AP TCHAGO, AP KUBI PALMOK ARE MAKO, PALMOK TOLHO BARO MONTON MAKI:** Chute frontal caindo na base longa, defesa com a mão fechada abaixo da faixa e defesa de fora para dentro com o antebraço contrário a perna da frente.
06 – **TIT BAL YOP TCHAGO, AP KUBI PALKUB TANGUIO PIODOK TCHIGUI:** Chute lateral caindo na base longa e atacando o cotovelo contrário ao maxilar.
07 – **TIT BAL AP TCHAGO, KOA SAGUI "B" TUN JUMOK OLGUL TCHIRIGUI:** Chute frontal com o pé de trás, antes de pisar na frente pula avançando, pisa cruzando as pernas e atacando com a costa da mão ao rosto.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

☞ PARADO

01 - **TIT PAL, TIMIO TORA FURIÔ TCHAGUI:** Girar pela costa pulando e atingir o calcanhar no rosto.
02 – **TIT PAL AP, YOP, TOLHO TCHAGUI**: Chute com ponta do pé no queixo, de lado com a faca do pé no meio e com o peito do pé no rosto.
03 – **TIT PAL BANDAL TCHAGO, APAL TOLHO TCHAGUI:** Chute com o peito do pé no abdômen, chute com o peito do pé da frente no rosto.
04 – (Finta cruzando as pernas) **APAL FURIO TCHAGO, TOLHO TCHAGUI:** Chute com a perna da frente semicírculo com a sola do pé e volta com o peito do pé no rosto.

☞ EM MOVIMENTO

01 – **TIMIO MIRO AP TCHAGUI:** Pulando e chutando direto com a ponta do pé rosto.
02 – **TIMIO MIRO BANDAL TCHAGUI:** Pulando e chutando direto com a sola do pé no meio.
03 – **TIMIO MIRO TOLHO TCHAGUI**: Pulando e chutando direto com o peito do pé no rosto.
04 – **TIMIO MIRO YOP TCHAGUI:** Pulando e chutando direto com a faca do pé (voadora)
05 – **BANDAL TCHAGO, TIMIO TORA RENDION APAL BANDAL, TORA FURIO TCHAGUI:** Chute com o peito do pé no abdômen e salta e gira pela costa ataca com o peito do pé da frente ao plexo e gira pelas costas atacando com o calcanhar no rosto.

AZUL ESCURA - 03º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Redação sobre seu início no Taekwondo.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK IUK DJAN**	Poomsê de faixa **azul ponta vermelha (19 movimentos)**
06 – RAQUETE	Técnica de pé e mão (01) minuto
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores)
08 – RABAN QUIORUGUI	Luta combinada com 01 ataque. *(5 Mistas entre Mãos e Chutes)*
09 – KIOPA	1 Quebramento com a mão ou pé.

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **AP KUBI, PALMOK ARE MAKO, TIT PAL AP TCHAGO, TCHEDJARE, TIROKA TIT KUBI PAKAT PALMOK MONTON MAKI:** Base longa defesa abaixo da faixa com a mão fechada, chute frontal, recua na base media (90º) e defende com a cana do braço de dentro pra fora.
02 – **AP KUBI, SONAL BARO OLGUL MAKI:** Base longa defesa contraria com a faca da mão no rosto.
03 – **TIT PAL, TOLHO TCHAGO, AP KUBI PAKAT PALMOK MONTON MAKO, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI.** Chute em semicírculo com o peito do pé no rosto, cai na base longa de frente, defende com a cana do braço de dentro pra for a e soca contrário.
04 – **TIROKA, AP KUBI, PATAN SAN MIRO MONTON MAKO, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI**: Recuando na base longa de frente, defende com a palma da mão de fora para dentro no meio e soca contrario.
05 – **TIROKA, TIT KUBI, DU SONAL KODRO MONTON YOP MAKI:** Recuando defende com as duas mãos abertas no meio na base media (90º).
06 – **AP KUBI PATANZAN OLGUL TCHIGUI**: Na base longa de frente ataca com a palma da mão no rosto.
07 – **AP KUBI PATANZAN NULO MAKI**: Na base longa de frente defende de cima para baixo no meio com a palma da mão.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

01 – **(Parado) TIT PAL AP, YOP, FURIO, TOLHO, TIT TCHAGUI:** Chute de frente ponta do pé no queixo, *chute para o lado faca do pé, semicírculo de dentro para for a com o calcanhar, chute com o peito do pé no rosto* e chute de para trás com o calcanhar. Obs. Sem tocar o pé no chão.
02 - **TIT KUBI, APAL AP TCHAGO, TIT PAL BANDAL TCHAGO, TORA YOP TCHAGUI:** Chute frontal com a perna da frente, chute com o peito do pé no meio e giro pelas contas com a faca do pé.
03- **TIT PAL NERIÔ TCHAGO, TIMIO TORA RENDIO NERIÔ TCHAGUI:** Chute com a sola do pé de cima para baixo, gira pelas costas pulando e chuta de cima para baixo com a sola do pé no rosto.
04 - **DUBAL NARE TCHAGUI, APAL BANDAL\TOLHO:** Pula chutando a perna da frente no meio e no ar a perna de traz no rosto.
05 – **TIMIO TORA FURIO TCHAGUI:** Chute pulando e girando com o calcanhar no rosto.
06 – **APAL TIMIO NERIO TCHAGUI**: Salta e chuta a perna da frente de cima para baixo no rosto. (Levanta a perna de trás e salta chutando a da frente)

VERMELHA CLARA - 02º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	Nomenclatura de um poomsê (escolha do aluno)
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK THIL DJAN**	Poomsê de faixa **vermelha (25 movimentos)**
06 – RAQUETE	7 Técnica de competição em seqüência na raquete.
07 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores) (1x1 e 1x2)
08 – RABAN QUIORUGUI	Luta combinada com 01 ataque. (5 Técnicas livres)
09 – KIOPA	1 Quebramento com e outro com o pé.

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **PON SAGUI PATANSAN MIRO BARO MONTON MAKO, TIT BAL AP TCHAGO, TIROKA,PON SAGUI PALMOK TOLHO MONTON MAKI:** Base do Tigre, defende com a palma da mão no meio de fora para dentro contrário a perna da frente, chuta de frente, recua na base do tigre e defende com a mão fechada em semicírculo de fora para dentro no meio.
02 – **TIT KUBI, DU SONAL KODRO ARE MAKI:** Base media (90º) defende com as duas mãos abaixo da faixa.
03 – **PON SAGUI PATANSAN KODRO MIRO BARO MONTON MAKO, TUN JUMOK KODRO BARO AP OLGUL TCHIRIGUI:** Base do tigre defesa uma mão ajudando a outra, palma da mão contraria no meio e ataca contrario com as costas da mão no rosto.
04 – **AP KUBI DUBAN DU PALMOK KAUI MAKI:** Base longa de frente, duas defesas cruzadas com as mãos fechadas no meio. (Uma defende an palmok a outra palmok are maki)
05 – **AP KUBI DU PAKAT PALMOK RETCHIO OLGUL MAKO, TANGUIO MURUB TCHAGO, KOA SAGUI "A" DU JUMOK SEOR TCHIRIGO, TIROKA AP KUBI DU PALMOK OKURO ARE MAKI:** Base longa, defesa dupla com a cana do braço de dentro para fora na altura do rosto, ataque com o joelho dobrado no abdômen, cai na base cruzada e ataca com os dois punhos no plexo, recua na base longa e defende com as mãos fechadas e cruzadas abaixo da faixa.
06 – **ANTCHAGO TANGUIO PIODOK TCHIRIGO, TCHU TCHUM PALKUB TANGUIO PIODOK TCHIGUO, AP SAGUI TUN JUMOK OLGUL YOP TERIGUI:** Segura a cabeça e ataca com o chute de fora para dentro com a sola do pé, cai na base lateral e segura no tronco e ataca com o cotovelo no meio, na base curta soco lateral no rosto.
07 – **TCHUM TCHUM SONAL MONTON YOP MAKO, APROKA TCHU TCHUM JUMOK MONTON YOP TCHIRIGUI.** Base lateral defende com a faca de mão no meio e avança na base lateral socando no tronco.

04 – BAL KI SUL (Técnica de competição saltitando)

01 - **TIT PAL BANDAL, APAL BANDAL, TIMIO TORA RENDION BANDAL**: Chute com o peito do pé no abdômen e salta e gira pelas costas saltando e chuta peito do pé no meio.
02 - **TIMIO TORA RENDION APAL TOLHO TCHAGUI:** Gira pela costa e salta chutando o pé da frente na altura do rosto.
03 - **TORA FURIO:** Giro pelas costas atingindo o calcanhar no rosto.
04 – **APAL NARÊ TCHAGUI BANDAL/BANDAL:** Salta chutando a perna da frente no meio e no ar a perna de traz no meio.
05 – **APAL NARÊ TCHAGUI BANDAL/TOLHO:** Salta chutando a perna da frente no meio e no ar a perna de traz no rosto.
06 – **TIMIO TORA APAL RENDION FURIÔ TCHAGUI** – Passa a perna de traz pulando e girando e bate o calcanhar no rosto.

04 – BAL KI SUL (Saco de Pancada)

01 - **TIMIO TIT TCHAGUI.** Salta girando pelas costas atacando o calcanhar no abdômen.
02- **TIMIO MIRO YOP TCHAGUI.** Salta chutando com o lado do pé (voadora).
03 – **SEBAM NARÊ TCHAGUI.** Salta chutando bandal, no meio 3 vezes consecutivas.
04- **TIMIO TORA RENDION APAL BANDAL TCHAGUI.** Gira pelas costas e salta chutando com a perna da frente no meio.
05 - **TIMIO TORA RENDION APAL TOLHO TCHAGUI.** Gira pelas costas e salta chutando com a perna da frente no rosto.
06 – **TIMIO TORA APAL RENDION TIT TCHAGUI** – Passa a perna de traz pulando e girando e bate o tit tchagui com a perna da frente.

VERMELHA ESCURA - 01º GUB

01 – PARTE TEÓRICA	**(Redação)** - História, ordem de comando, nomenclatura, atualidade.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão (Maki – defesa e Tchirigui – ataque)
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (parado e em movimento)
***05 –* TEGUK PALL DJANG**	Poomsê de faixa **vermelha ponta preta (27 movimentos)**
06 – RAQUETE	1 minuto livre (técnicas de pé e mão)
07 – POOMSÊ INTERMEDIÁRIO	1 anterior a graduação e 1 a escolha do aluno.
08 – SACO DE PANCADA	1 minuto livre (técnicas de pé e mão e pé / mão juntos)
09 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores) (1x1 e 1x2)
10 – RABAM/DUBAM/RABAN E MURUB KYRUGUI	Luta combinada - 03 ataques, 02 Ataques e 01 ataque e de joelho. (1 minuto de cada Livre)
11 – KIOPA	Técnica de quebramento com os membros superiores e inferiores, pelo menos um de cada tipo. Obs. Material (telhas ou tábuas levadas pelo aluno).

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

01 – **TIT KUBI DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE APAL AP KUBI JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI.** Base 90º defende com as duas mãos abertas no meio, no mesmo lugar abre o pé da frente na base longa de frente e soca contrario no meio.

02 – **TIMIO DUBAL AP TCHAGO, AP KUBI PALMOK TOLHO MONTON MAKO DUBAN JUMOK MONTON TCHIRIGUI.** Salta chutando a perna de trás no tronco e a perna da frente no rosto, cai na base longa frontal e defende com o antebraço de fora para dentro no meio e soca duas vezes no tronco.

03 – **AP KUBI "B" DUL PALMOK WE SAN TULL MAKO,TCHEDJARE, AP KUBI "A" TANGUIO JUMOK BANZAM TCHUKIO TOK TCHIRIGUI.** Na base longa lateral invertida, defende com a mão fechada em baixo da faixa e atrás da nuca de dentro para fora. Muda para base frontal agarra o adversário e concentrado desfere um soco de baixo para cima no queixo.

04 – **TIT KUBI DU SONAL KODRO MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE, APAL AP KUBI JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI.** Na base 90º (media) defende com as duas mãos abertas no meio, mesmo lugar, abre o pé da frente na base longa e soca contrário no meio.

05 – **PONSAGUI DU SONAL KODRO MONTON MAKO, ABAL AP TCHAGO, AP KUBI JUMOK BARO MONTON TCHIRIGO, TIROKA, PON SAGUI PATANSAN MIRO MONTON MAKI.** Na base curta do tigre, defende com as duas mãos abertas no meio, chute frontal com o pé da frente, cai na base longa de frente e soca contrario, recua na base curta do tigre e defende com a palma da mão no meio.

06 – **TIT KUBI DU PALMOK KODRO ARE MAKI.** Na base 90º (media) defende com as duas mãos fechadas abaixo da faixa.

07 – **TIT PAL AP TCHAGO, TIMIO MIRO AP TCHAGO, AP KUBI PALMOK TOLHO MONTON MAKO DUBAN JUMOK MONTON TCHIRIGUI**. Chute frontal com o pé de trás. Sem colocar o pé no chão salta e chuta novamente frontal com grito, cai na base longa de frente, defende de for a para dentro com o ante braço e desfere dois socos no meio.

08 – **TIT KUBI SONAL MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE APAL AP KUBI PALKUB BARO TOLHO TOK THIRIGO TUN JUMOK AP TERIGO JUMOK MONTON THIRIGUI** Base 90º (media) defende lateral com a faca da mão no meio de dentro para for a, meche o pé da frente e muda para a base longa de frente e ataca com o cotovelo contrario ao rosto, e um soco de frente com as costas da mão e soca contrario no meio.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

01 – **SEBAN AP TCHAGUI.** Três chutes frontais, joelho, meio e rosto.
02 – **TORA FURIO TCHAGO,TOLHO TCHAGUI.** Giro pelas costas e chute com o calcanhar no rosto e sem pisar no chão chuta com o peito do pé no rosto.
03 – **TIMIO APAL TOLHO TCHAGUI.** Salta chutando com o peito do pé da frente no rosto.
04 – **APAL AP TCHAGO, YOP TCHAGO, TIMIO TORA TIT TCHAGUI.** Chuta com a perna da frente de frente com a ponta do pé no rosto com o mesmo pé sem tocar no solo de lado com a faca do pé no abdome e sem colocar o pé no chão salta girando pelas costas chutando com o calcanhar.
05 – **SEBAN YOP TCHAGUI.** Três chutes laterais com a faca do pé no joelho no abdome e no rosto.
06 – **TIMIO ABAL YOP TCHAGO, TIMIO TORA TIT TCHAGUI**. Pula e chuta o pé da frente com a faca do pé no abdome e pula girando pelas costas com o calcanhar no meio.
07 – **APAL TOLHO TCHAGO, TORA FURIO TCHAGUI.** Cruza as pernas fazendo uma finta e chuta o pé da frente com o peito do pé no rosto e gira pelas costas chutando com o calcanhar ou sola do pé no rosto.
08 – **SEBAN TOLHO TCHAGUI.** Três chutes em seqüência com a mesma perna, peito do pé no joelho, abdome e rosto.
09 – **TIT PAL ANTCHAGO, TIMIO TORA RENDION ANTCHAGUI.** Chuta de fora para dentro com a sola do pé no rosto e gira pelas costas, salta e chuta com a perna da frente de fora para dentro com a sola do pé no rosto.
10 – **APAL TIMIO TORA RENDION APAL YOP TCHAGUI.** Passa o pé de traz para frente saltando e girando pelas costas e chuta com o calcanhar.
11 – **TIT BAL AP TCHAGO, TIMIO MIRO AP TCHAGUI.** Chute frontal com a ponta do pé, antes de colocar o pé no chão, salta e chuta direto com a outra perna de frente.
12 – **APAL TIMIO TORA RENDION FURIO TCHAGUI**. Passa a perna pela frente e salta girando pelas costas com o calcanhar no rosto do adversário.
13 – **TIT BAL NERIO TCHAGO, TORA FURIO TCHAGUI.** Chute de cima para baixo com o calcanhar ou a sola do pé na cabeça, gira pelas costas chutando com o calcanhar ou sola do pé no rosto do adversário.
14 – **TIT BAL TIMIO TORA FURIO TCHAGUI.** Pula e gira pelas costas chutando com o calcanhar ou sola do pé no rosto do adversário.
15 – **TIT PAL DUBAL NARE TCHAGUI, TIT TCHAGUI.** Chute duplo com o peito do pé no abdômen, gira pelas costa e chuta com o calcanhar.
16 – **TIT BAL SEBAN NARE TCHAGUI (TRIBAL)** Chute triplo com o peito do pé no abdômen alternando as pernas.
17 – **TIT BAL BANDAL TCHAGO, TIMIO TORA RENDION APAL BANDAL TCHAGO, TORA FURIO TCHAGUI.** Chute com o peito do pé no meio, gira pelas costas pulando e chuta o mesmo pé no meio e no ar gira pelas costas e chuta com o calcanhar no rosto do adversário.
18 – **TORA FURIO, AP SEBAM TOLHO TCHAGUI** – Chuta girando pela costa com o calcanhar pisa na frente e desfere três chutes com o peito do pé ARE/MONTON/OLGUL.

Observações: Todos os itens acima citados serão avaliados na mesma ordem que for apresentada: Coordenação, agilidade, potencialidade e concentração. É ainda é exigida do aluno aspirante a Faixa Preta que providencie seus documentos pessoais, para poder receber os resultados caso o aluno não consiga obter 80% da média geral, ele será reavaliado no próximo exame somente nos itens em que não obteve nota suficiente. Ficam então valendo as médias dos itens que superam ou igualam ao percentual exigido, somente até o exame subseqüente.

Revisada pela Diretoria Técnica.

Mestre Ricardo Favorito – 7° DAN	**Grão-Mestre Eurípedes Coelho – 7° DAN**	**Mestre Ronaldo Cardoso – 5° DAN**
Presidente da FGTKD	*Diretor Técnico FGTKD*	*Diretor de Artes Marciais*

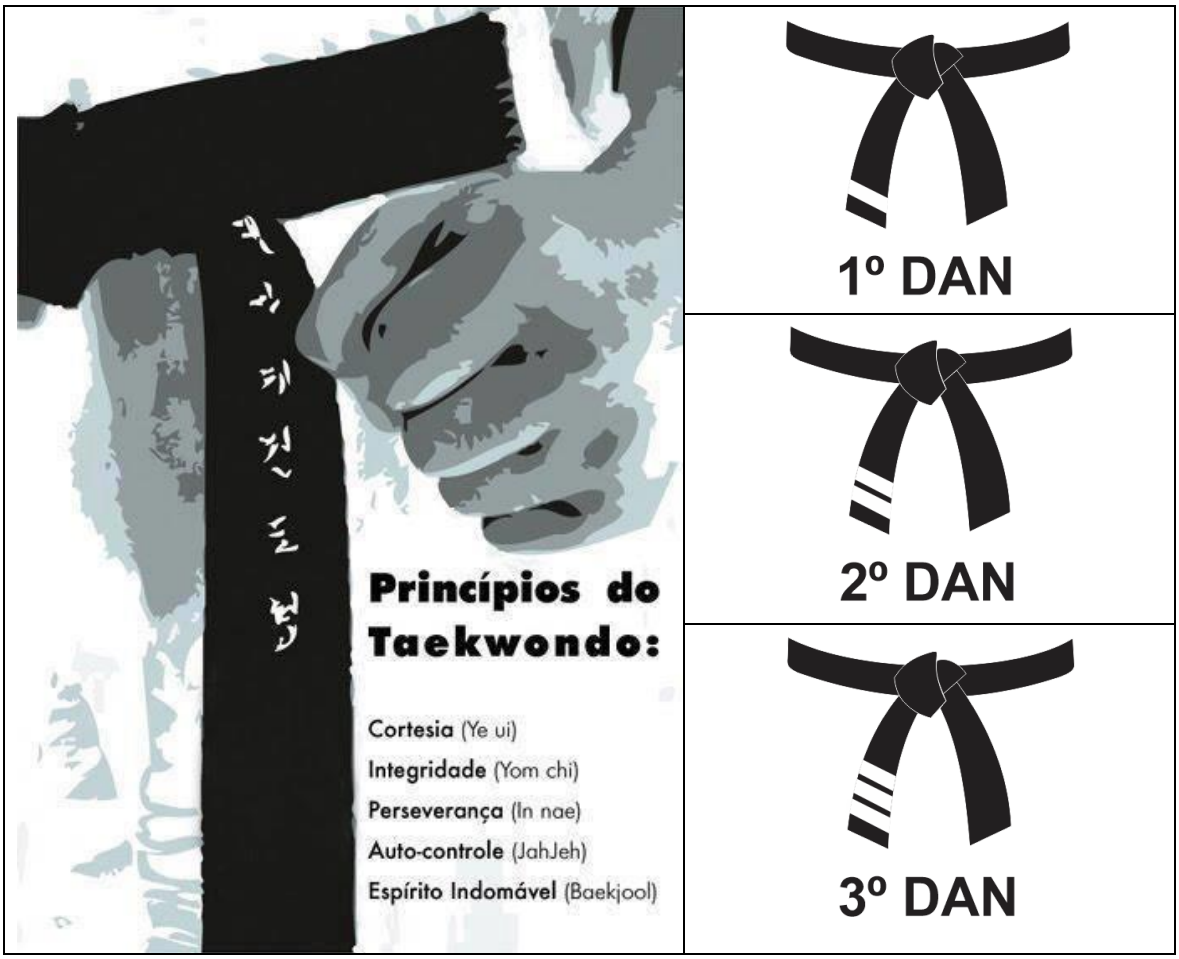
Atualizada no Seminário de qualificação da FGTKD realizado no dia 17 de outubro de 2015 em Goiânia - GO

Grão-Mestre Luiz Fernando / Mestre Ricardo Favorito / Mestre Ronaldo Cardoso / Mestre Freire Silva / Mestre Kennedy Nava/ Mestre Jânio.
Auxiliar Professor Roniere Magalhães.

Atualizada no dia 25 de janeiro de 2022 em Pires do Rio - GO Grão Mestre Ricardo Favorito – 7° DAN e Mestre Rafael de Oliveira Mendes – 5° Dan.

FGTKD
Federação Goiana de Taekwondo

APOSTILA DE TAEKWONDO – Faixas Pretas



Revisada pela Diretoria Técnica. (Dezembro de 2015)

Mestre Ricardo Favorito – 6° DAN
Presidente da FGTKD

Grão-Mestre Vanderly Bandeira – 7° DAN
Coordenador Poomsae FGTKD

Mestre Ronaldo Cardoso – 5° DAN
Diretor de Artes Marciais

Mestra Evelise Ribeiro de Sousa – 4° DAN
Tesoureira FGTKD

Preta 1º DAN **-** 01º Dan

01 – PARTE TEÓRICA	História, ordem de comando, nomenclatura, atualidade. Ordem de Comandos, Arbitragem e Regras de Competição.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão movimentos de todas as graduações
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (chutes de todas as graduações)
***05* – TEGUK KURIÔ POONSÊ**	Poonsê de faixa **preta 1º DAN (30 movimentos)**
06 – RAQUETE	1 minuto livre (técnicas de pé e mão)
07 – POONSÊ INTERMEDIÁRIO	5 poomsae escolha do examinador
08 – SACO DE PANCADA	1 minuto livre (técnicas de pé e mão e pé / mão juntos)
09 – QUEROGUI	3 a 5 lutas (com protetores) (1x1 e 1x3 faixas pretas contato)
10 – SEBAM/RABAN E MURUB	Luta combinada 03 ataques, 01 ataque e de joelho.
11 – HO SHIM SUL	Defesa pessoal desarmado
12 – KIOK PA	Técnica de quebramento com os membros superiores e inferiores, pelo menos um de cada tipo. E com obstáculos. Obs. Material (telhas ou tábuas levadas pelo examinado).

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

TONG MILIGUI JUMBI SAGUI – Posição de preparar para o poomsae de faixa preta 1º DAN (Tchumbi)

1. **TIT KUBI DU SONNAL KODRO MONTON YOP MAKI -** Defende meio com a mão aberta e a outra mão em cima do plexo.
2. **DUBAN YOP TCHAGO, AP KUBI SONNAL BARÔ MOC TCHIGO, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUO, TCHEDJARE TIT KUBI PALMOK TOLHO MONTON MAKI -** Chute duplo com a faca do pé / atacar com a mão aberta de dentro para fora altura do pescoço. Atacar soco base contrária no meio
3. **TIT PAL AP TCHAGO, AP KUBI SONNAL ARE MAKO, AGONSON BARO MOC TCHIGUI -** Chutar avançando/ Defender em baixo com a mão aberta / atacar com a mão contraria aberta altura do pescoço usando a parte interna do polegar e indicador. ------
4. **AP KUBI TANGUIO MURUB KOKI -** Atacar com a mão aberta no joelho usando a parte interna do polegar e indicador
5. **AP SAGUI DU PALMOK RETCHIO MONTON MAKI -** Defender cruzando os braços altura do plexo impulsionando os mesmos de dentro para fora.
6. **TCHU TCHUM SAGUI SONNAL MONTON YOP MAKO, TCHEDJARE, JUMOK TANGUIO PIOJOK TCHIRIGO, APAL MONTON YOP TCHAGO, AP KUBI SONKUT TANGUIO TCHE TCHOT TCHIRIGUI -** Defender no meio com a mão aberta e a outra mão fechada na cintura. Ataque lateral no meio usando como apoio a mão aberta. Chutar no meio com a faca do pé / atacar com a mão aberta abaixo a linha de cintura
7. **AP SAGUI PATANSON NULO MAKO, TCHU TCHUM SAGUI PALKUB KODRO YOP TCHIGUI -** Defender com a mão aberta de cima para baixo, altura do plexo / atacar com o cotovelo lateral altura nas costelas.
8. **AP KUBI SONNAL BARO MOC TCHIGO, SONNAL ARE MAKI -** Atacar com a mão aberta de dentro para fora altura do pescoço / defender em baixo com a mão aberta
9. **AP KUBI SONNAL TOLHO MOC TCHIGO, AP KUBI SONNAL ARE MAKI -** Atacar com a mão aberta de fora para dentro altura do pescoço / defender em baixo com a mão aberta.
10. **AP KUBI AGONSON MOC TCHIGUI -** Atacar com a mão aberta altura do pescoço usando a parte interna do polegar e indicador
11. **TIT KUBI MUDUIN MAKI –** Base 90º, uma mão defende com a palma da mão (para baixo) acima da cabeça e a outra acima do joelho (virada para cima).
12. **AP KUBI DU SONAL OKURO JABI MIKI –** Base longa, as duas mão defende cruzadas e abertas abaixo da faixa (palmas viradas uma para outra).

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

BASE - TIT KUBI

1 – **DUBAN YOP TCHAGUI.** Dois chutes laterais com a faca do pé no abdome e no rosto.
2 – **DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKO, APAL TIMIO TORA RENDION ANTCHAGO TANGUIO PIODJOK TCHAGO, DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI –** Base 90º posição de luta, salta girando pelas costas, a mão segurando o adversário e ataque com a planta do pé de fora para dentro em direção a mão, caindo em posição de luta.
3 – **TIT PAL PITRO TCHAGUI** – Chute em "S" de dentro para fora com a sola do pé próximo aos dedos no rosto.
4 – **TIMIO MIRO DUBAL AP TCHAGUI –** Salta direto com o pé de trás, executando dois chutes de alternando as pernas. (Meio e rosto)
5 - **TIMIO MIRO DUBAN YOP TCHAGUI –** Santa direto com o pé de trás, executando dois chutes com a faca do pé da mesma perna. (Meio e rosto)
6 – **TIMIO MIRO FURIO TCHAGO, TOLHO TCHAGUI -** Salta e chuta como um chicote e volta com o peito do pé no rosto.
7 - **TIMIO KAUI TCHAGUI –** Salta e chuta na altura do rosto em dois adversários um pé bate a faca do pé e o outro a sola do pé próximo aos dedos.
8 – **SAMBAL AP TCHAGUI–** Salta e chuta para os lados em dois adversários ao mesmo tempo batendo com a sola do pé próximo aos dedos no rosto.

Técnica de saco de pancada:

1 – DUBAL AP TCHAGUI - Pula e chuta frontal com os dois pés juntos.
2 – TIMIO TIT TCHAGUI/TIT TCHAGUI – Pula girando pelas costas chutando com o calcanhar e sem colocar o pé no solo chuta pelas costas com o calcanhar.
3 – DUBAL YOP TCHAGUI – Pula e chuta lateral com os dois pés ao mesmo tempo.
4 – TIMIO MIRO YOP TCHAGO, TORA YOP TCHAGUI – Salta e chuta com o calcanhar com o pé de trás e gira pelas costas no ar e chuta com o calcanhar.

Obs. *O Faixa Preta 1º DAN, será cobrado todos os chutes de graduações anteriores, e chutes de nível superiores como sequências e saltos. Deverá demonstrar aperfeiçoamento das técnicas e será avaliada resistência, equilíbrio, força, flexibilidade e velocidade*.

Preta 2º DAN - 02º Dan

01 – PARTE TEÓRICA	História, ordem de comando, nomenclatura, atualidade. Ordem de Comandos, Arbitragem e Regras de Competição.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão movimentos de todas as graduações
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (chutes de todas as graduações)
***05 –* KUM GANG POONSÊ**	Poonsê de faixa **preta 2º DAN (27 movimentos)**
06 – RAQUETE	1 minuto livre (técnicas de pé e mão)
07 – POONSÊ INTERMEDIÁRIO	5 poomsae escolha do examinador
08 – SACO DE PANCADA	1 minuto livre (técnicas de pé e mão e pé / mão juntos)
09 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores) (1x1 e 1x3 faixas pretas contato)
10 – SEBAM/RABAN E MURUB	Luta combinada 03 ataques, 01 ataque e de joelho.
11 – HO SHIM SUL	Defesa pessoal armado
12 – KIOK PA	Técnica de quebramento com os membros superiores e inferiores, pelo menos um de cada tipo. E com obstáculos. Obs. Material (telhas ou tábuas levadas pelo examinado).

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

NARANI JUMBI SAGUI - Posição de preparar para o poomsae de faixa preta 2º DAN (Tchumbi)

1. **AP KUBI DU PALMOK RETCHIO MONTON MAKI -** Defender cruzando os braços altura do peito impulsionando os mesmos para frente
2. **AP KUBI BANTANSON TCHUKIO TOC TCHIGUI -** Atacar com a palma da mão altura do queixo com o braço semiflexionado.
3. **TIT KUBI SONNAL TOLHO MONTON MAKI -** Defender no meio de fora para dentro com a mão aberta
4. **HAK TARI SAGUI KUM KANG ARE MAKI -** Defender com a mão fechada em baixo e em cima ao mesmo tempo
5. **TCHUM TCHUM TOLHO BARO TCHIGUI -** Atacar no meio com a mão fechada com o braço flexionado
6. **TCHUM THCUM DUL PALMOK SANTUL MAKI** - Defender altura do rosto com as mãos fechada sendo uma de fora para dentro e a outra de dentro para fora.
7. **TCHU THCUM DUL PALMOK RETCHIO MONTON MAKI** - Defender cruzando os braços altura do peito impulsionando os mesmos para frente
8. **NARANI SAGUI, BANZAM RETCHIO ARE MAKI -** Defender cruzando os braços altura do peito impulsionando os mesmos para baixo concentrado, ao lado do corpo.
9. **HAK TARI SAGUI "A", JUMOK KODRO MONTON TCHIRIGUI –** Soco ao meio com a outra mão ajudando.
10. **HAK TARI,SAGUI "A", TEVIPON JUMOK OLGUL TCHIRIGUI** – Soco no rosto e defesa com a mão aberta acima da cabeça ao mesmo tempo.
11. **HAK TARI SAGUI "B", DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Posição de luta.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

HAK TARI SAGUI "B",

1 - **APAL YOP TCHAGO DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Chute com a faca do pé da frente no meio.

2 - **APAL FURO TCHAGO DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Chute como um chicote no rosto

3 - **APAL DUBAN YOP TCHAGO DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Dois chutes com a faca do pé, joelho e costela.

4 - **APAL DUBAN TOLHO TCHAGO DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Dois chutes com o peito do pé. Abdômen e rosto.

5 - **APAL YOP TCHAGO, FURIO TCHAGO, TOLHO TCHAGO, DU PALMOK KODRO MONTON YOP MAKI** – Chutes em seqüência com a mesma perna da frente. Faca do pé no meio, como um chicote no rosto e com o peito do pé no rosto.

Preta 3º DAN - 03º Dan

01 – PARTE TEÓRICA	História, ordem de comando, nomenclatura, atualidade. Ordem de Comandos, Arbitragem e Regras de Competição.
02 – SAGUI	Posições básicas fundamentais (parada e em movimento)
03 – KIBON DON TCHA	Técnica de mão movimentos de todas as graduações
04 – BAL KI SUL	Técnica de pé (chutes de todas as graduações) Técnica "especial"
***05 –* TAE BACK POOMSAÊ**	Poonsê de faixa **preta 3º DAN (23 movimentos)**
06 – RAQUETE	1 minuto livre (técnicas de pé e mão)
07 – POONSÊ INTERMEDIÁRIO	Poomsae escolha do examinador
08 – SACO DE PANCADA	1 minuto livre (técnicas de pé e mão e pé / mão juntos)
09 – QUIORUGUI	3 a 5 lutas (com protetores) (1x1 e 1x3 faixas pretas contato)
10 – SEBAM/RABAN E MURUB	Luta combinada 03 ataques, 01 ataque e de joelho.
11 – HO SHIM SUL	Defesa pessoal desarmado e armado
12 – KIOK PA	Técnica de quebramento com os membros superiores e inferiores, pelo menos um de cada tipo. E com obstáculos. Obs. Material (telhas ou tábuas levadas pelo examinado).

03 – KIBON DON TCHA (Técnica de mão)

NARANI JUMBI SAGUI - Posição de preparar para o poomsae de faixa preta 3º DAN (Tchumbi)

12. **PON SAGUI DU SONAL RETCHIO ARE MAKI –** Na posição base do tigre, defende com as duas abertas ao lado do corpo e abaixo da faixa.
13. **TI PAL AP TCHAGO AP KUBI DUBAM JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI –** Chute frontal com flexão do joelho, ataca ponta da sola do pé no rosto, base longa de frente, defere dois socos no meio ultimo contrário a perna da frente.
14. **AP KUBI TEVIPOM BARO MOC TCHIGUI –** Ataque e defesa ao mesmo tempo com as mãos abetas uma defende a cabeça a outra ataca o pescoço de fora para dentro.
15. **PATAZAN RETCHIO MONTON MAKO, JUMOK BARO MONTON TCHIRIGUI –** Defesa em círculo de dentro para fora com a palma da mão, ao meio do corpo e soco contrário no meio.
16. **TIT KUBI DUL PALMOK KUNG GANG MAKO, JUMOK TILKIO TANGUIO TOC THIGO, JUMOK MONTON THIRIGUI –** Dupla defesa de mão fechada, uma acima da cabeça outra a frente corpo, no mesmo lugar uma mão segura a outra desfere o soco contrário de baixo para cima no queixo, soco ao meio do corpo.
17. **HAK TARI SAGUI "B" DUL PALMOK KUNG GANG ARE MAKO, APAL YOP TCHAGO, AP KUBI PALKUB TANGIO PIOJOK TIGUI.** – Base da Garça lateral, dupla defesa com a mão fechada, uma acima da cabeça outra abaixo da faixa, no mesmo lugar chute lateral com a faca do pé, pisa em base grande de frente e ataca uma mão segura puxando, e ao mesmo tempo atacando com o cotovelo.
18. **TIT KUBI DULL SONAL KODRO MONTOM YOP MAKO, APROKA AP KUBI SANKUT KODRO SEOR THIRIGUI** – Base 90° graus, dupla defesa com as mãos abertas, avança base longa de frente, defesa com a palma da mão de cima para baixo, ao mesmo tempo a outra ataca com as pontas dos dedos ao meio do corpo (plexo).
19. **TIT KUBI TUL JUMOK OGUL YOP TEREGUI –** Base 90° Graus, ataque com a mão fechada de dentro para fora altura do rosto.
20. **AP KUBI DUBAM DUL PALMOK KAWI MAKI –** Dupla defesa com as mãos fechadas.

04 – BAL KI SUL (Técnica de pé)

Obs.: Pode ser cobrado qualquer técnica de chute de graduações anteriores.

Obrigatório: O candidato (a) terá que apresentar uma técnica que ele tenha melhor domínio. Em três situações:
1 – livre no solo ou saltando (equilíbrio, coordenação e controle)
2 – em raquete (Objetivo e velocidade)
3 – no saco de pancada (Força e Potencia)